保証書付

CITIZEN
Micro HumanTech

取扱説明書

シチズン電子血圧計

CHD701

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

シチズン・システムズ株式会社

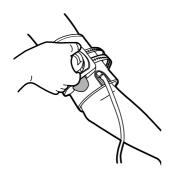
目次

使いかた 3ステップでカンタン測定

毎日測って健康管理に役立てましょう！！

ご使用のまえに ● 電池を入れます ● 時計を合わせます

☞ 9ページ参照 ☞ 11ページ参照

1

ダイヤルカフを腕に通し、青い目印を腕の中央に合わせて、ダイヤルを回して巻きつけます。

2

深呼吸してリラックスしましょう。

本体付属品

以下のものがそろっているかご確認ください。

表示部の透明シールをはがしてお使いください。

●本体

●ダイヤルカフ

3

測定/停止 を押して

測定を開始します。

測定中は楽な姿勢で安静にしてください。

●単3形乾電池
×4本
（モニター用）

●取扱説明書
（保証書付）

●血圧手帳

●キャリングケース

●医療機器添付文書

安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みください。

⚠ 警　告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合
⚠ 注　意	人が傷害を負う可能性が想定される場合

強制 必ず実行していただく「強制」内容です。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

⚠ 警　告

強制

測定結果の自己判断、および治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

→自己判断は、病気の悪化につながる恐れがあります。

強制

心臓疾患、その他循環器疾患、重度の血行障害のある方やペースメーカをご使用の方は、医師の指導に従ってください。

→体調不良をおこす恐れがあります。

強制

電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。

→けがなどの原因になります。

⚠ 注　意

乳幼児や意思表示ができない方へのご使用はおやめください。

→事故やけがの原因になります。

長時間連続して測定しないでください。

→うっ血、はれなどの原因になります。

血圧測定以外に使用しないでください。

→事故やけがの原因になります。

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。

→誤作動をおこす恐れがあります。

電池の⊕⊖の向きを間違えないようにしてください。

古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

→漏液、発熱、破裂などをおこし、本体が破損する原因になります。

分解・修理・改造をしないでください。

→事故やけがの原因になります。

血圧測定の基本事項

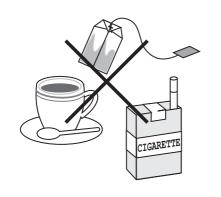
ご使用のまえに

血圧を測る前に５～６回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください（緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しません）。

心配ごとやイライラがあるとき、睡眠不足や便秘のとき、また運動や食事の直後でも血圧は高くなります。

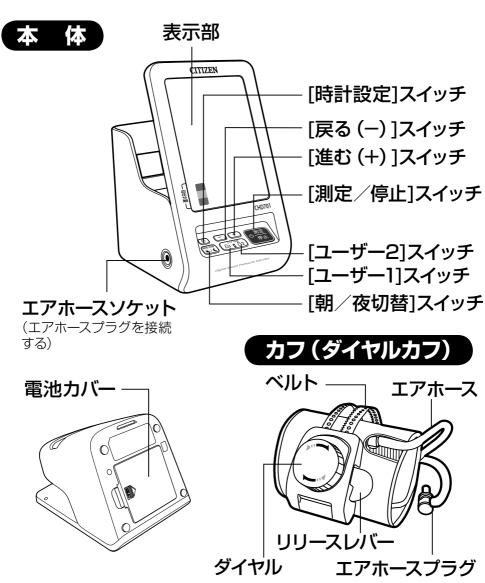
入浴や飲酒の後には測定を行わないでください。

尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。

コーヒーや紅茶を飲んだり喫煙した直後には測定を行わないでください（血圧が高くなります）。

楽な姿勢で安静にして測定してください。ダイヤルカフを心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしたりしないでください。

連続して測定を行わないでください。上腕がうっ血して、正しい値が得られません。

寒さは血圧を上昇させますので、２０℃前後の室温で測定してください。

各部のなまえと機能

※ダイヤルカフは消耗品です。ダイヤルカフの寿命は約 2000 回 [1日6回（朝夜各3回）の測定で約1年］です。ダイヤルカフが汚れたり、破損や空気漏れするなどして新しくお求めになる場合は、弊社お客様相談室 (0120-88-6295) でお受けします。

表示部

平均マーク

時刻

日付

電池消耗マーク
電池が消耗したときに表示されます。(10 ページ)

ポイント
朝、夜マーク

ポイント
ユーザー1、2マーク

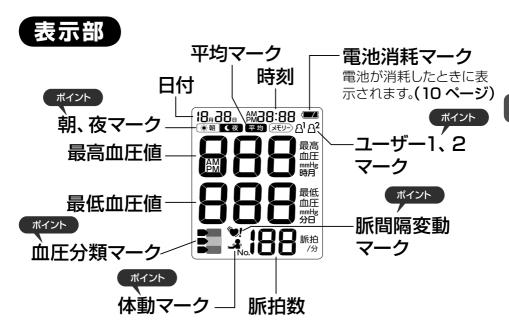
最高血圧値

最低血圧値

ポイント
脈間隔変動マーク

ポイント
血圧分類マーク

ポイント
体動マーク

脈拍数

血圧分類マーク …… 正常値か、高血圧領域かを表示します。
☞ 詳しくは **24 ページ**参照

ユーザー1、2 マーク … 2 人分のデータを管理します。
☞ 詳しくは **20 ページ**参照

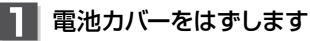
朝、夜マーク ……… 朝と夜のデータを管理します。
☞ 詳しくは **26 ページ**参照

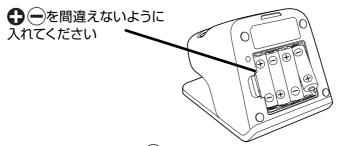
体動マーク ………… 測定中に体が動いて大きな圧力変化を検出したときに表示されます。
☞ 詳しくは **23 ページ**参照

脈間隔変動マーク … 測定中の脈間隔が不規則な場合に表示されます。
☞ 詳しくは **23 ページ**参照

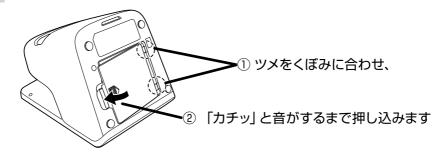
電池を入れます

まず電池を入れましょう

※ 電池を入れたら、時計を合わせてください。（☞11ページ）

1 電池カバーをはずします

2 電池を入れます

※ 必ずバネの出ている⊖側から入れてください。

3 電池カバーを閉めます

こんなときは電池を交換しましょう

[電池マーク] マークが表示されたら、お早めに電池を交換してください。電池が完全になくなると [電池マーク] のみ表示します。

→ **電池は 4 本同時に交換しましょう**

※ 電池を交換した後は、時計を合わせてください。(☞11 ページ)

※ 電池を交換してもメモリーデータは保持されます。

電池を取り出すときは・・・

電池カバーをはずし、電池を取り出します。

- 付属の乾電池はモニター用ですので、所定の電池使用回数を満たさない場合があります。
- アルカリ電池とマンガン電池を混ぜて使用しないでください。
- アルカリ電池、マンガン電池以外は使用しないでください。
- 充電式の電池は使用しないでください。
- ご使用済みの乾電池は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

時計を合わせます

時計を合わせましょう

本製品は、測定結果と測定日時を記録できます。
電池を入れると、時計合わせの「年」が表示しますので、「年月日」、「時分」の順に設定してください。（以下 2 参照）
再度、時計を合わせる時は、⌚を長押ししてください。（以下 1 参照）

1 [時計設定⌚] スイッチを長く (約2秒) 押します

「年」の表示が点滅します。

2011

2 [進む ＋] または [戻る －] スイッチを押して「西歴年」を合わせます（設定範囲は 2011 ～ 2040 年です。）

⌚を押して「年」を確定します。

「年」が確定し、「月」が点滅します。

1月 1日 AM 12:00

3 ＋ または － スイッチを押して「月」を合わせます

⌚を押して「月」を確定します。

「月」が確定し、「日」が点滅します。

6月 10日 AM 12:00

4 ＋ または － スイッチを押して「日」を合わせます

⌚を押して「日」を確定します。

「日」が確定し、「時」が点滅します。

6月 10日 AM 12:00

5 ＋ または － スイッチを押して「時」を合わせます

⌚を押して「時」を確定します。

「時」が確定し、「分」が点滅します。

6 ＋または－スイッチを押して「分」を合わせます

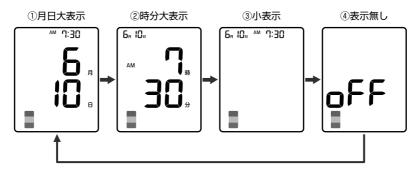
⊙を押して「分」を確定します。

「分」が確定し、「12H」(12 時間表示) が点滅します。

7 ＋または－スイッチを押して「12／24時間表示」を選びます

⊙を押して時間表示（12Hまたは24H）を確定します。

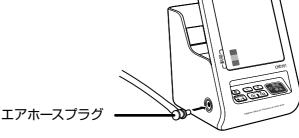
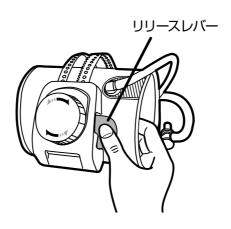
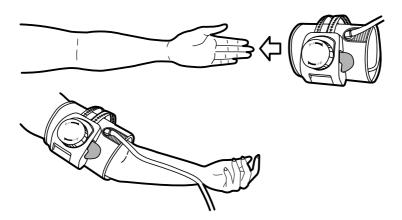
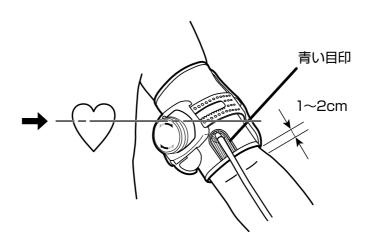
8 ＋または－スイッチを押して置き時計（クロック）の表示方法を選びます

＋を押すたびに、①月日大表示、②時分大表示、③小表示、④表示無しと順々に切り替えて、血圧測定をしていない時の置き時計の表示方法を選択します。
（－を押すと逆に表示が切り替わります。）

※時報に合わせて⊙を押すと、時計の設定はおわりです。

⊙を押すと時計設定が終了し、設定した「年」、「月日／時刻」を表示したあと、選択した時計の表示になります。

ダイヤルカフを巻きましょう

○ダイヤルカフは素肌に、もしくは薄い肌着の上から巻いてください。
○厚い上着を着ている場合は、脱いでからダイヤルカフを巻いてください。また、衣服などをまくり上げると上腕部が圧迫されて正しく測定できない場合があります。
○腕周囲が20cm未満の方、32cmを越えた方が測定した場合、正しく血圧を測定できない場合があります。

1 エアホースプラグを本体に差し込みます

2 リリースレバーを押して、ダイヤルカフを広げます

3 ダイヤルカフを左腕に通します

4 青い目印を腕の中央内側に合わせ、ひじの関節から1～2cmほど上に合わせます

ダイヤルカフを巻きましょう

5 ダイヤルを腕に押し当てながら右方向に回します

ダイヤルが空回りしたら、巻きつけ完了です。

ポイント

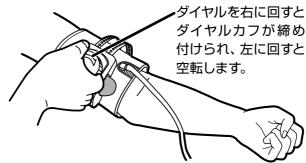
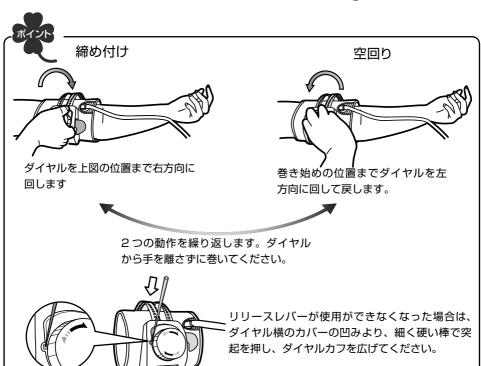
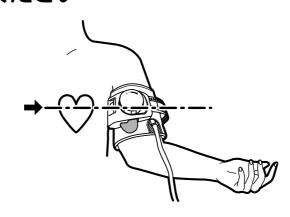
締め付け

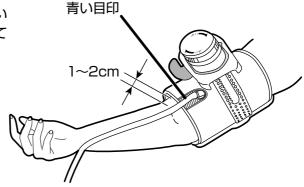
ダイヤルを上図の位置まで右方向に
回します

空回り

巻き始めの位置までダイヤルを左
方向に回して戻します。

2つの動作を繰り返します。ダイヤル
から手を離さずに巻いてください。

リリースレバーが使用ができなくなった場合は、
ダイヤル横のカバーの凹みより、細く硬い棒で突
起を押し、ダイヤルカフを広げてください。

6 ダイヤルカフの中心の位置を心臓の高さに合わせてください 手を軽く広げてリラックスして測定をしてください

右腕でも測定できます

右腕で測定するときも青い目印を腕の中心に合わせてください。

※血圧は左右で 10 mm Hg 程度の差がでる場合がありますので、毎回同じ側で測定してください。

正しい姿勢を確認しましょう

○血圧は測定するときの姿勢や時刻によって変化します。毎日同じ時刻に、正しい姿勢で測るよう心がけることが大切です。

1 姿勢を整えましょう

背筋をのばし、深呼吸してリラックスしましょう。

2 手のひらを上に向けて、力を抜きましょう

3 ダイヤルカフを心臓と同じ高さにしましょう

正しく測定するためには

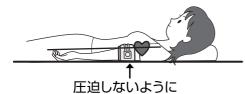
- ダイヤルカフをゆるく巻かない。

- 前のめりにならない。

- 測定中に動いたり話したりしない。

そのほかのポイントについては、

☞ **5ページ**「血圧測定の基本事項」を参考にしてください。

寝て測る場合

① あお向けになります。

② 手のひらを上にして腕を伸ばし、リラックスします。

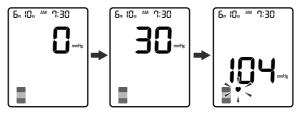
測定しましょう

測定する前に・・・

○きちんとダイヤルカフを巻いてください。
（☞13ページ）

○正しい姿勢で測定しましょう。（☞17ページ）

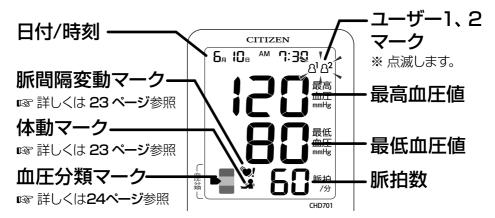
1 [測定/停止]を押して測定を開始します

全点灯表示時 [電池マーク] のマークは、電池交換のお知らせではありません。

●血圧測定に最適な圧力まで自動的に加圧されます。
●脈拍を感知すると測定マーク ♥ が点滅します。

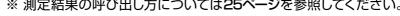
> ※ 測定を止めるときは、[測定/停止]スイッチを押して停止してください。[測定/停止]スイッチを押しても空気が抜けない場合は、本体からエアホースプラグを抜き、腕からダイヤルカフを外してください。

【マニュアル加圧】

●[測定/停止]スイッチを押し続け、停止したい（最高血圧より約40mmHg高い）加圧値でスイッチを離すと、その圧力で加圧を停止させることができます。
加圧上限値は280mmHgです。

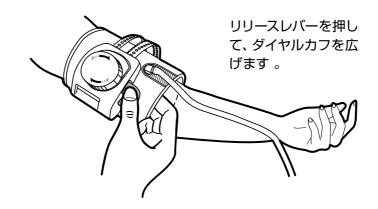
2 測定結果が表示されます

[ユーザー1 ♁1]または[ユーザー2 ♁2]スイッチを押し、測定結果を記録します

♁1 または ♁2を押さないと測定結果は記録されません。

※ 測定結果を記録しないときは、[測定/停止]スイッチを押して電源を切ります。
※ 測定後にスイッチを押し忘れても、約3分後に、自動的に電源が切れます。(この時、測定結果は記録されません。)
※ 測定後，置き時計表示に切り替わります。(☞ 12ページ)
※ 測定結果の呼び出し方については25ページを参照してください。

血圧は、長期のデータを見ることが大切です。
お薬（降圧剤等）を服用した時間も考慮して、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。
取扱説明書 29 ～ 32 ページの 2 種類の「血圧記録表」と付属の「血圧手帳」があります。ご自身の管理スタイルに合わせてお使いください。

測定しましょう

4 ダイヤルカフを外します

リリースレバーを押して、ダイヤルカフを広げます 。

ダイヤルカフを外します。

- ●使用後はダイヤルカフを開いた状態で保管してください。
- ●巻きついたままの状態で保管すると、ベルトの戻りが悪くなってしまうことがあります。
- ●リリースレバーを押しても、ベルトの戻りが悪いときは、ダイヤルカフを手で広げてから保管してください。
- ●子供の手の届かないところで、使用または保管してください。

5 置き時計としてお使いください

時計は、「時分大表示」の例です。

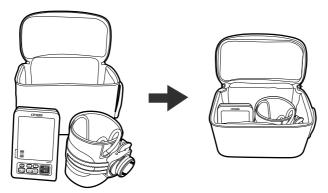
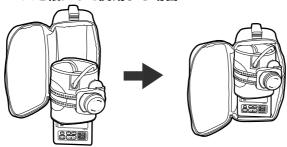
置き時計（クロック）として見やすいところに置いてお使いください。

※置き時計として使用しない場合は、「表示無し」を選択してください。

（☞12ページ）

表示を消すと電池の消耗を抑え、使用回数をふやすことができます。

キャリングケースへの収納のしかた

■キャリングケースを横にして使用する場合

■キャリングケースを縦にして使用する場合

ダイヤルカフを本体にかぶせて収納します。

マークについて

体動マークについて

測定中にからだや腕が動いて大きな圧力変化が検出された場合、測定終了後に「体動マーク」が表示されます。

● 「体動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

脈間隔変動マークについて

測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に「脈間隔変動マーク」が表示されます。

● 測定中の脈の間隔が大きく変動すると正しく測定できないことがありますので、「脈間隔変動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

⚠ 注　意

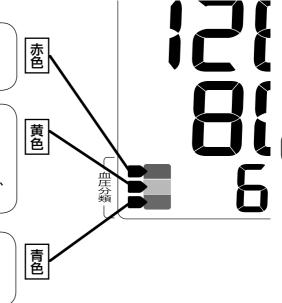
● 「脈間隔変動マーク」が頻繁に表示される場合は、ご自身の健康状態について医師に相談してください。

血圧分類マークについて

測定された血圧値を日本高血圧学会［高血圧治療ガイドライン2009］の家庭における高血圧基準に基づいて表示します。

高血圧のめやす
最高135mmHg以上または
最低85mmHg以上の場合

正常高値のめやす
高血圧と正常血圧のめやすに属さない場合
（最高125mmHg以上135mmHg未満、
最低80mmHg以上85mmHg未満）

正常血圧のめやす
最高125mmHg未満で
最低80mmHg未満の場合

家庭血圧の高血圧基準

最高135／最低85mmHg 以上

家庭血圧の降圧目標

若年者・中年者	最高125／最低80mmHg未満
高齢者	最高135／最低85mmHg未満
糖尿病患者・腎臓病患者 心筋梗塞後患者	最高125／最低75mmHg未満
脳血管障害患者	最高135／最低85mmHg未満

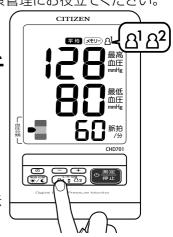
測定結果の呼び出しかた

測定結果を呼び出してみましょう

2人分のデータが別々に各90回記録されます。
平均値も自動的に計算されますので、日々の健康管理にお役立てください。

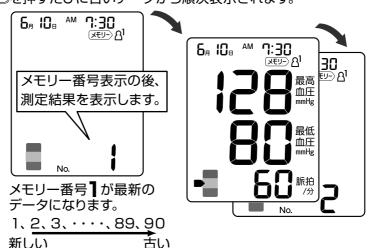
[ユーザー1]または[ユーザー2]スイッチを押します

平均が表示され、最新3回分の平均値を示します。

※ 3回以上測定しなければ、平均値は表示しません。
※ メモリーがない場合は測定結果は表示されません。

[進む ＋]または[戻る －]スイッチを押します

＋を押すたびに新しいデータから順次表示されます。
－を押すたびに古いデータから順次表示されます。

メモリー番号1が最新のデータになります。

1、2、3、・・・・、89、90
新しい　　古い

3 [朝/夜 切替☀/☾]スイッチを押して、朝メモリーまたは夜メモリーを選びます

平均が表示され、最新1週間の平均値（朝は各日朝時間の初回測定の平均、夜は各日夜時間の最終測定の平均）を表示します。

※ 3日以上測定しなければ、平均値は表示しません。

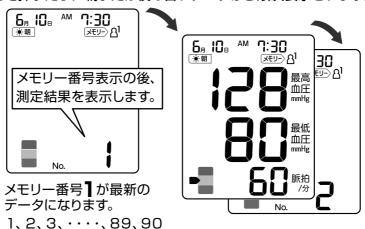
※ 朝メモリーは朝時間(AM3:00-AM10:59)、夜メモリーは夜時間(PM6:00-AM2:59)に測定された結果が記憶されています。
朝時間の開始時刻を変更するときは**27ページ**を参照してください。

※ メモリーがない場合は測定結果は表示されません。

4 [進む ＋]または[戻る －]スイッチを押します

＋を押すたびに朝または夜の新しいデータから順次表示されます。
－を押すたびに朝または夜の古いデータから順次表示されます。

メモリー番号**1**が最新のデータになります。

1、2、3、・・・・、89、90
新しい　古い

測定結果の呼び出しかた

※ 朝時間の開始時刻の修正のしかた

朝時間の開始時刻をAM12:00、AM1:00、AM2:00、AM3:00、AM4:00のいずれかに修正することができます。(初期設定はAM3:00です。)

1. [時計設定]スイッチを長押しします。
2. [朝/夜 切替 /]スイッチを長押しします。
3. [ユーザー1]または[ユーザー2]スイッチを押して、開始時刻を修正するユーザーを選択します。
4. [進む +]または[戻る −]スイッチを押して、開始時刻を修正します。
5. を押して開始時刻を確定します。

例: ユーザー1で、開始時刻を AM2:00 に設定した時の表示例

例:開始時刻をAM2:00にすると
朝時間(AM2:00-AM10:59)、
夜時間(PM6:00-AM1:59)、
になります。

※ ひとつのメモリーを消去したい場合

消去したい測定結果を表示してから、 を3秒以上押します。表示された測定結果が消去されると、"CL" が表示されます。メモリー消去中は電池を取り外さないでください。

※ すべてのメモリーを消去したい場合

ユーザー1のメモリーをすべて消去したいときは を、ユーザー2のメモリーをすべて消去したいときは を押しながら、 測定停止 を3秒以上押します。
ユーザー1またはユーザー2に記録されているすべての結果が消去されます。

3秒
以上押し続ける
消去

画面にすべてのメモリーデータ消去のメッセージが表示されます。

朝、夜の血圧測定

血圧は測る時間や場所で変動するため、家庭で血圧を測ることは、医療機関などで一時的に測るよりも血圧の変動に関する重要な情報が多く得られると言われています。日本高血圧学会(「高血圧治療ガイドライン2009」)では、家庭血圧の高血圧基準を最高135/最低85mmHg以上と定めています。
(診察室の高血圧基準は最高140/最低90mmHg以上)
一言に高血圧と言っても、血圧が「いつ高いのか」によって異なります。朝方の血圧が高い「早朝高血圧」、夜間の血圧が高い「夜間高血圧」といった特定の時間帯だけ血圧が高くなるタイプや、病院などでの測定値が家庭での測定値よりも高くなる「白衣高血圧」、病院での測定値は正常と言われるが家庭では高い「仮面高血圧」といった、測定環境で数値が変わるタイプなどあります。
家庭血圧の朝晩の長期間の平均値を診ることにより、血圧変動の正しい評価をすることが可能になります。

本製品は、家庭高血圧のレベルが表示され、朝、夜の**1週間の平均値**(朝は各日朝時間の初回測定の平均、夜は各日夜時間の最終測定の平均)を確認することができますので、長期にわたる健康のバロメーターとして、ご活用頂けます。

家庭での測りかた

	朝	夜
測定タイミング	・起床後1時間以内 ・排尿後 ・朝の服薬前 ・朝食前 ・座位1-2分安静後	・就寝前(含 飲酒、入浴後) ・座位1-2分安静後
測定回数	・1機会1回以上	
測定期間	・できる限り長期間	
記録	・すべての測定値を記録する	
評価	・朝、夜それぞれの平均値で評価	

朝、夜の血圧測定

家庭血圧の高血圧基準

最高135／最低85mmHｇ以上

朝：起床後1時間以内
夜：就寝前

血圧記録表（1）〈毎日記録表〉

年　　月

日付	朝			夜			メモ
	時刻	最高／最低	脈拍	時刻	最高／最低	脈拍	
1		／			／		
2		／			／		
3		／			／		
4		／			／		
5		／			／		
6		／			／		
7		／			／		
8		／			／		
9		／			／		
10		／			／		
11		／			／		
12		／			／		
13		／			／		
14		／			／		
15		／			／		

※ コピーしてお使いください。

お名前		年齢	才	性別	男・女

日付	朝			夜			メモ
	時刻	最高／最低	脈拍	時刻	最高／最低	脈拍	
16		／			／		
17		／			／		
18		／			／		
19		／			／		
20		／			／		
21		／			／		
22		／			／		
23		／			／		
24		／			／		
25		／			／		
26		／			／		
27		／			／		
28		／			／		
29		／			／		
30		／			／		
31		／			／		

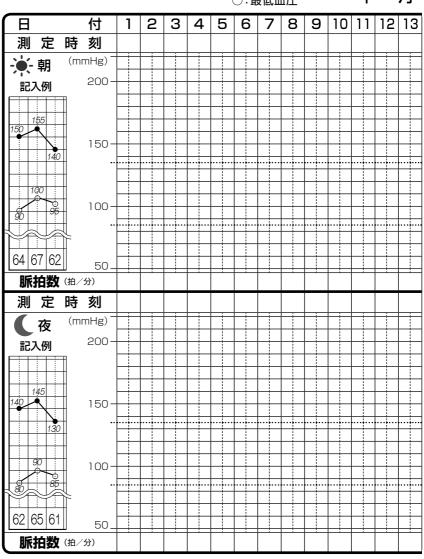
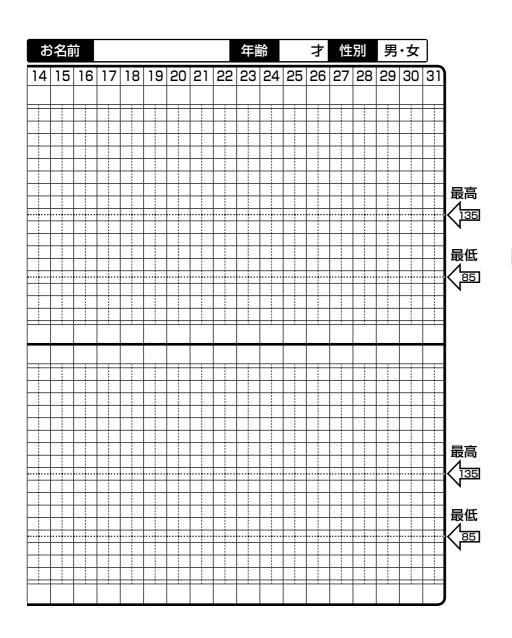
朝、夜の血圧測定

血圧記録表（2）〈毎日記録グラフ〉

●：最高血圧
○：最低血圧

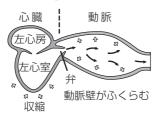
年　　月

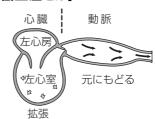
※ コピーしてお使いください

お名前
年齢
才
性別
男・女
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
最高
135
最低
85
最高
135
最低
85

血圧について

血圧とは…

心臓は体の隅々まで血液を循環させるためのポンプで、血液は心臓が収縮して動脈内に拍出されています。成人の心臓は握りこぶしくらいの大きさで、1日に10万回以上も拍動しています。
血圧とは、心臓から送り出される血液の流れによって、動脈の壁にかかる圧力のことです。送り出される血液の量と動脈の太さと柔軟性などによって血圧は決まります。一般に血管は加齢とともにしなやかさを失うと言われ、血圧も加齢とともに上昇していく傾向があります。
血圧を測定する場合、通常、最高血圧と最低血圧が記録されます。心臓が収縮して血液が心臓から送り出されるときの最も高い血圧を収縮期血圧（最高血圧）といい、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低のときの血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。

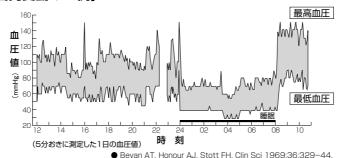
【最高血圧とは】

心臓が収縮して血液が送り出されたときの血圧が「最高血圧」です。

【最低血圧とは】

心臓が拡張して血液が戻ったときの血圧が「最低血圧」です。

血圧は常に変化しています

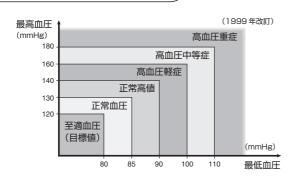
血圧は、体のリズム、姿勢、精神状態、ストレス、気温などの影響を受けやすく、健康な方でも1日の間にかなり大きく変動しています。たとえば、日中は高く夜間は低下します。また、食事中や会話中などは血圧が上がりますが、食後は下がります。日常生活の1つ1つの動作をとっても血圧は常に変動しています。
下の図は、日常生活における1日の血圧の変動の一例です。

【血圧の日内変動の一例】

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36;329−44.

血圧について

高血圧とは

世界保健機構（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、下図のように血圧の分類を定めています。医療機関で測定した最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上に該当するものを高血圧と定義しています。一言に高血圧と言っても、血圧が「いつ高いのか」によって異なります。朝方の血圧が高い「早朝高血圧」、夜間の血圧が高い「夜間高血圧」といった特定の時間帯だけ血圧が高くなるタイプや、病院などでの測定値が家庭での測定値よりも高くなる「白衣高血圧」、病院での測定値は正常と言われるが家庭では高い「仮面高血圧」といった、測定環境で数値が変わるタイプなどがあることがわかってきました。
家庭で測定するメリットは、医療機関などで測定する値よりも血圧の変動に関する情報が多く得られ、治療中の際には薬の作用を確認する重要な情報があると言われています。
高血圧は、自覚症状をともなわず進行し、気付かないうちに動脈硬化を促進させ、心筋こうそくや脳卒中などの生命に関わる疾病を引き起こす要因と言われています。
しかし、自分の血圧を知ることで、日々の血圧状態を把握でき、日々の食事や運動などの生活習慣を見直すための重要なヒントになります。家庭での血圧測定には、病院などでわからない情報を含んでいることもあります。継続的に家庭での血圧測定を心がけ、体の重要な情報を見落とさないようにしましょう。

WHO/ISH血圧分類

日本人の血圧の平均値

日本人の血圧の平均値を示します。
個人差もあるため、あくまで目安として、ご自分の血圧を判断するときの参考にしてください。

出典：厚生労働省 『平成 20 年国民健康・栄養調査報告』による

	年 代	平均値 (mmHg)	
		最高血圧	最低血圧
男 性	15～19 歳	115.5	66.2
	20～29 歳	120.8	74.0
	30～39 歳	121.6	79.8
	40～49 歳	129.3	83.7
	50～59 歳	135.0	85.5
	60～69 歳	137.7	82.8
	70 歳以上	138.7	81.0
	全 体	**132.1**	**81.5**
女 性	15～19 歳	103.7	63.0
	20～29 歳	108.2	68.4
	30～39 歳	110.9	71.2
	40～49 歳	120.2	76.1
	50～59 歳	128.4	80.6
	60～69 歳	131.7	79.1
	70 歳以上	136.1	77.3
	全 体	**124.2**	**76.2**

注）妊婦・血圧を下げる薬服用者除外　2回測定値の平均値

血圧Q&A

質 問

病院で測ってもらう血圧値と
家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

A 答え

病院では、不安や緊張感から、家庭で測るよりも 10 ～ 20mmHg ほど高くなることがあります。家庭での測定で、普段からご自分の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

質 問

測るたびに血圧値がちがいますが
なぜですか？

A 答え

次のように、さまざまな要因で血圧は変動します。

- 季節、気温
- 体のリズム、体調、姿勢、運動
- 精神状態、ストレス

ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向にあります。
また、正しい姿勢で測定していない場合や、ダイヤルカフを正しく巻いていない場合にも、変動しやすくなります。

質　問

家庭で血圧を測る意味は？

A
答え

家庭ではリラックスした状態で測定できるため、より安定した血圧を測定できるからです。
毎日同時刻に測定して日々の血圧の変化を記録し、その結果を基に、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。

質　問

手首式血圧計での測定値とかなりちがいますがなぜですか？

手首式と上腕式の血圧測定値の差は、高血圧症、糖尿病、腎臓病、動脈硬化、抹消血管障害などがある方の場合、健康な方より大きな差がでることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢で測定しなかった時なども大きな差がでることがありますので、自分で判断せずに必ず医師の指導にしたがってください。

エラー表示について

エラー表示	原　因	対　処
Err 1	ダイヤルカフの巻きかたが緩すぎます。	ダイヤルカフを巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。（**13ページ**「ダイヤルカフを巻きましょう」参照）
Err 2	ダイヤルカフが正しく巻かれていないため、脈を検出できません。	
Err 3	センサーに圧力がかかり過ぎたため、測定できません。	

エラー表示	原　因	対　処
または、	乾電池が消耗しています。	４本とも新しい単3形乾電池と交換してください。 (**9ページ**「電池を入れます」参照)
10月 10日 AM 10:00 メモリー 1 120 最高血圧 mmHg 80 最低血圧 mmHg Er 脈拍/分	脈拍数が測定範囲外(39拍／分以下、または181拍／分以上）でした。	ダイヤルカフを巻きなおし、深呼吸などリラックスしてから、もう一度測りなおしてください。 （脈拍数が測定範囲外の場合はEr表示になります。）
--- --- / --- --- ---	本体が正常に作動していません。	お買い上げ店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。

お知らせ

保管とお手入れのしかた

■直射日光が当たる場所、高温多湿の場所、塩分や硫黄分の多い場所、埃の多い場所や水のかかる場所には保管しないでください。
また、水洗いもしないでください。

故障の原因となります。

■長期間使用しない場合は、電池をはずしてください。

電池からの液漏れにより、故障することがあります。

■本体をシンナーやベンジンなどで絶対に拭かないでください。

本体の材質を傷める恐れがあります。

■ダイヤルカフを無理やり曲げたり、引っ張ったりしないでください。

加圧不良の原因となります。

■ダイヤルカフは洗濯したり、水に濡らしたりしないでください。

故障の原因となります。

■本体に無理な力を加えたり、落としたりしないでください。

故障の原因となります。

■本体がひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。

■本体を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

EMC技術資料

シチズン電子血圧計は、医用電気機器の安全使用のために要求されている**EMC（電磁両立性）規格、IEC 60601-1-2：2001**に適合している装置です。EMC規格は、医用電気機器を安全に使用するため、機器から発生するノイズが他の機器に影響を及ぼしたり、他の機器（携帯電話等）が発する電磁波から受ける影響を、一定のレベル以下に抑えるよう規定した規格です。IEC 60601-1-2:2001（6.8.3.201項）において、機器が安全に機能するためのEMC環境に関する詳細な情報を使用者に提供することが求められているため、技術的な説明を以下に記載します。（詳細は、IEC 60601-1-2：2001をご参照ください。）
本製品をお使いいただく際には、付属の添付文書及び取扱説明書をよく読んでお使いください。

EMC（電磁両立性）とは

EMC（電磁両立性）とは、次の二つの事項を満たす能力のことです。
・周囲の他の電子機器に、許容できない障害を与えるようなノイズを出さない。（エミッション）
・周囲の他の電子機器から出されるノイズ等、使用される場所の電磁環境に耐え、機器の機能を正常に発揮できる。（イミュニティ）

EMC（電磁両立性）にかかわる技術的な説明

医用電気機器は、EMCに関して特別な注意を必要とし、次に記載するEMCの情報に従って使用する必要があります。

注 意
・本機器は電磁両立性（EMC）に関して、特別な注意が必要であり、EMC技術資料に記載されたEMC情報に基づいて使用しなければならない。
・携帯及び移動無線周波（RF）通信機器により本機器は影響を受けることがある。
・本機器は、他の機器に密着させたり、重ねた状態で使用しないこと。

表 1 ー ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁エミッション ー

ガイダンス及び製造業者による宣言 ー 電磁エミッション		
シチズン電子血圧計は次に指定した電磁環境内での使用を意図している。顧客又はシチズン電子血圧計の使用者は、下記の環境で使用されることを確認すること。		
エミッション試験	適合性	電磁環境 - ガイダンス
RFエミッション CISPR11	グループ1	シチズン電子血圧計は、内部機能のためだけにRFエネルギーを使用している。従って、そのRFエミッションは非常に低く、近傍の電子機器に対して何らかの干渉を生じさせる可能性は少ない。
RFエミッション CISPR11	クラスB	シチズン電子血圧計は、家庭用施設及び家庭目的に使用される建物に電力を供給する公共の低電圧用の配電網に直接接続された施設を含むすべての施設での使用に適する。
高周波エミッション IEC 61000-3-2	非適用	
電圧変動／フリッカエミッション IEC 61000-3-3	非適用	

表 2 ー ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ

ーガイダンス及び製造業者による宣言 ー 電磁イミュニティ			
シチズン電子血圧計は次に指定した電磁環境内での使用を意図している。シチズン電子血圧計の顧客又は使用者は、このような環境内で使用されることを確認すること。			
イミュニティ試験	IEC 60601 試験レベル	適合レベル	電磁環境 - ガイダンス
静電気放電（ESD） IEC 61000-4-2	±6 kV 接触 ±8 kV 気中	±6 kV 接触 ±8 kV 気中	床は木材、コンクリート又はセラミックタイルであること。床が合成材料で覆われている場合、相対湿度は最低30%であること。
電気的ファーストトランジェント／バースト IEC 61000-4-4	±2 kV電源ライン ±1 kV入出力ライン	非適用	非適用
サージ IEC 61000-4-5	±1 kVディファレンシャルモード ±2 kVコモンモード	非適用	非適用
電源入力ラインでの電圧ディップ、短時間停電及び電圧変動 IEC 61000-4-11	<5% UT(>95% UTのディップ)0.5サイクル間 40% UT(60% UT のディップ)5サイクル間 70% UT(30% UTのディップ)25サイクル間 <5% UT(>95% UTのディップ)5秒間	非適用	非適用
電源周波数（50／60 Hz）磁界 IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	電力周波数磁界は、典型的な商用又は病院環境内の典型的な場所でのレベルにあること。
備考　UT は、検査レベルを加える前の交流電源電圧である。			

表 3 ー ガイダンス及び製造業者による宣言 - 電磁イミュニティ ー

ガイダンス及び製造業者による宣言ー 電磁イミュニティ			
シチズン電子血圧計は次に指定した電磁環境内での使用を意図している。顧客又はシチズン電子血圧計の使用者は、このような環境内で使用されることを確認すること。			
イミュニティ試験	IEC 60601 試験レベル	適合レベル	電磁環境 - ガイダンス
			携帯形及び移動形RF通信機器は、シチズン電子血圧計のいかなる部分に対しても、送信機の周波数に該当する方程式から計算された推奨分離距離より近づけて使用しないこと。
伝導 RF IEC61000-4-6	3 Vrms 150 kHz～80 MHz	非適用	非適用
放射 RF IEC61000-4-3	3 V/m 80 MHz～2.5 GHz	3 V/m	d=1.2√P　80 MHz～800 MHz d=2.3√P　800 MHz～2.5 GHz
			ここでPは、送信機製造業者によるワット（W）で表した送信機の最大出力電力定格であり、dはメートル（m）で表した推奨分離距離である。 電磁界の現地調査aによって決定する固定RF送信機からの電界強度は、各周波数範囲bにおける適合レベルよりも低いこと。 次の記号が表示されている機器の近傍では、干渉が生じることがある。
備考1　80 MHz及び800 MHzにおいては、高い周波数範囲を適用する。 備考2　これらの指針はすべての状況に対して適用するものではない。建築物・物・人からの吸収及び反射は電磁波の伝搬に影響する。			
a 例えば無線（携帯／コードレス）電話及び陸上移動無線の基地局、アマチュア無線、AM・FMラジオ放送及びTV放送のような固定送信機からの電界強度を、正確に論理的に予測をすることはできない。固定RF送信機による電磁環境を見積もるためには、電磁界の現地調査を考慮すること。シチズン電子血圧計が使用される場所の正確な電磁界強度が、適用されるRF適合性が上記のレベルを超過する場合、正常通常動作を検証するためにシチズン電子血圧計を監視すること。異常な作動が発見される場合、追加の手段、例えば、シチズン電子血圧計の向き又は場所を変えることが必要となることがある。			

表 4 ー 携帯形及び移動形RF通信機器と機器又はシチズン電子血圧計との間の推奨分離距離 ー

携帯形及び移動形RF通信機器とシチズン電子血圧計との間の推奨分離距離			
シチズン電子血圧計は放射RF妨害が管理されている電磁環境内での使用を意図している。シチズン電子血圧計の顧客又は使用者は、通信機器の最大出力に基づく次に推奨している携帯形及び移動形RF通信機器（送信機）とシチズン電子血圧計との間の最小距離を、下記に推奨される通信機器の最大出力に従い維持することで、電磁干渉を避けるようにできる。			
送信機の最大定格出力電力 W	送信機の周波数による分離距離　m		
	150 kHz～80 MHz 非適用	80 MHz～800 MHz d=1.2√P	800 MHz～2.5 GHz d=2.3√P
0.01	非適用	0.12	0.23
0.1	非適用	0.38	0.73
1	非適用	1.2	2.3
10	非適用	3.8	7.3
100	非適用	12	23
上記以外の最大定格出力電力の送信機に関しては、メートル（m）で表した推奨分離距離dは、送信機の周波数に対応する方程式を用いて決定できる。ここでPは、送信機製造業者によるワット（W）で表した送信機の最大定格出力電力である。 備考1　80 MHz及び800 MHzにおいては、高い周波数範囲を適用する。 備考2　これらの指針はすべての状況に対して適用するものではない。建築物・物・人からの吸収及び反射は電磁波の伝搬に影響する。			

故障かな？と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

こんなとき	確認するところ	直しかた
[測定／停止] スイッチを入れても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか	新しい乾電池と交換してください
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていませんか	乾電池を正しい向きにしてください
測定できない	♥マークが点灯しましたか	ダイヤルカフを正しく巻いてください
	ダイヤルカフを正しく巻いていますか	ダイヤルカフを正しく巻いてください
	測定中は安静にしていましたか	安静にしてもう一度測定してください
	脈の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります	

◆故障を発見した場合はただちに使用を中止し、分解せず、販売店または

シチズン・システムズ株式会社

お客様相談室

にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、
弊社 お客様相談室 でお受けいたします。
受付時間：10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）

0120-88-6295

通話料金は無料です。

E-mail:support@systems.citizen.co.jp
http://www.citizen-systems.co.jp

製品仕様

販　　売　　名	シチズン電子血圧計　CHD701
測　定　方　式	オシロメトリック法
表　　　　　示	デジタル表示方式
適用腕周範囲	20～32cm
測　定　範　囲	圧力0～280mmHg、目量1mmHg、脈拍40～180拍/分
測　定　精　度	圧力：±3mmHg、脈拍：読み取り数値の±5%
時　　　　　計	月差±30秒（22℃にて）
加　　　　　圧	ポンプによる自動加圧
減　　　　　圧	電子制御弁による速度制御減圧
排　　　　　気	電子制御弁による急速排気
定格および電源	DC6V⎓（⎓直流）、単3形乾電池（R6P、LR6）4本
電池使用回数	アルカリ乾電池：約500回　マンガン乾電池：約150回（1日1回測定、室温22℃、170mmHg加圧で測定の場合）
使用温湿度	10℃～40℃／相対湿度30%～85%
保存温湿度	−20℃～60℃／相対湿度10%～95%
メ　モ　リ　ー	2人×90回分（合計180回分）
電　撃　保　護	内部電源機器 🯅（🯅：B形装着部）
寸　　　　　法	約105（幅）×166（高さ）×122（奥行）mm
質　　　　　量	本体：約410g（電池含まず）　ダイヤルカフ：約250g
付　　属　　品	ダイヤルカフ一式、モニター用単3形乾電池 4本、取扱説明書（保証書付）、血圧手帳、医療機器添付文書、キャリングケース

※ 本製品、及び取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処理してください。

※ 本製品はEMC規格IEC60601-1-2：2001に適合しています。 EMC適合

※ 本製品はJIS規格（JIS T 1115：2005）に適合しています。

※ 本製品の臨床性能試験は、「医療用具の承認申請に際し留意すべき事項について（平成11年7月9日）」に基づいて実施しております。

※ 本製品は在宅での自己血圧測定に使用するものです。医療機関・公共の場所で使用しないでください。

※ 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更する事があります。

医療機器認証番号　223ADBZX00089000
（管理医療機器）

製造販売元
シチズン・システムズ株式会社

お知らせ

保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

- 誤ったご使用またはお取扱いによる故障または損傷。
- 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
- 火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
- 保証書のご提示がない場合。
- 保証書のご購入日、ご購入店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
- ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品（ダイヤルカフ、キャリングケースなど）の消耗品の交換。

※お買い上げの販売店または弊社にご持参いただくに際しての諸費用は、お客様にてご負担願います。

- **保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。**
- **本保証書は日本国内においてのみ有効です。**

保証書 持込修理

CITIZEN
Micro HumanTech

このたびは、**シチズン**電子血圧計をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。取扱説明書にもとづく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じました場合は、本保証書を現品に添えて、お買上げの販売店または弊社までご持参ください。保証期間内に限り、無料にて修理・調整させていただきます。お客様にご記入いただいた本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

販 売 名	**シチズン電子血圧計　CHD701**	
お 客 様 お 名 前	様	TEL　　ー　　ー
ご 住 所	〒	

※以下につきましては、必ず販売店にてご記入、ご捺印をお願いいたします。

ご購入日	年　月　日
ご購入店	
保証期間	ご購入日より1年間

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社**
〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

検査証：本製品は弊社の定められた検査に合格しております。

1201

商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社お客様相談室でお受けいたします。

シチズン・システムズ株式会社
お客様相談室

受付時間：10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）

0120-88-6295
通話料金は無料です

E-mail:support@systems.citizen.co.jp　http://www.citizen-systems.co.jp